

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**ANTONY GREGORY SILVA DIAS LOPES**

**O ESTADO DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JUDOCAS:  
INTER-RELAÇÕES NA LITERATURA**



**CURITIBA  
2018**

**ANTONY GREGORY SILVA DIAS LOPES**

**O ESTADO DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JUDOCAS:  
INTER-RELAÇÕES NA LITERATURA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Dr. Sergio Luiz Carlos dos Santos.

**CURITIBA  
2018**

## RESUMO

A ansiedade em uma competição é algo que afeta todos os que estão envolvidos, direta ou indiretamente, com a competição. Atletas, treinadores, pais, árbitros e até mesmo o público são afetados. As constantes pressões psicológicas à que estes indivíduos estão expostos são bem conhecidas, não sendo de se estranhar a dificuldade ou incapacidade em enfrentarem e lidarem de forma eficaz com as demandas do ambiente competitivo. A excelência nos confrontos de Judô está vinculada a uma série de fatores físicos, técnico-táticos e com o desenvolvimento de habilidades psicológicas, perceptivas e cognitivas contextualizadas, e por ser um esporte situacional, os componentes estratégicos da luta necessitam de estados psicológicos ótimos a fim de garantir tomadas de decisões eficazes. Dentre os fatores que podem influenciar diretamente na performance do atleta é a ansiedade que nele está presente antes da competição. O presente trabalho tem por objetivo apresentar o tema da ansiedade nos esportes de combate, em especial o judô, e mostrar quão importante e decisivo se torna o tema quando se trabalha com o esporte de alto rendimento.

**PALAVRAS-CHAVES:** Ansiedade; Judô; competição; pré-competição.

## **ABSTRACT**

Anxiety in a competition is something that affects everyone who is involved, directly or indirectly, in competition. Athletes, coaches, parents, referees and even the public are affected. The constant psychological pressures to which these individuals are exposed are well-known, not surprising the difficulty or inability to face and deal effectively with the demands of the competitive environment. Excellence in judo confrontations is linked to a number of physical, technical and tactical factors and to the development of contextualized psychological, perceptual and cognitive abilities, and because it is a situational sport, strategic components of the struggle require optimal psychological states in order to ensure effective decision-making. Among the factors that can directly influence the performance of the athlete is the anxiety that is present before the competition. The present work aims to present the theme of anxiety in combat sports, especially judo, and show how important and decisive the theme becomes when working with high performance sports.

**KEYWORDS:** Anxiety; Judo; Competition; Pre-competition.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	6
2 METODOLOGIA.....	8
3 DESENVOLVIMENTO .....	9
3.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE NO BRASIL.....	9
3.2 ANSIEDADE E ESPORTES DE COMBATE .....	12
4 CONCLUSÕES .....	17
REFERÊNCIAS.....	18

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade em uma competição é uma variável que afeta todos os que estão envolvidos, direta ou indiretamente, com ela, desde os atletas, os treinadores, pais, árbitros e até mesmo o público em geral. São bem conhecidas as constantes pressões psicológicas a que estes agentes estão sujeitos, não sendo de estranhar a dificuldade ou incapacidade em enfrentarem e lidarem de forma eficaz com as demandas do ambiente competitivo.

Apesar do tema ansiedade ainda ser relativizado por atletas e técnicos, considerando-os como sendo gerados apenas em momentos de competição, esse problema também pode afetar o desempenho nos treinamentos. Miranda e Bara Filho (2008) afirmam que são vários fatores que podem desencadear a ansiedade durante os treinamentos, como cargas excessivas de treinamento, incapacidade de superar as demandas exigidas pelos técnicos, relacionamento com os companheiros de equipe, relação técnico-atleta, assuntos familiares, condições de treinamento, vida social e esportiva, entre outros aspectos.

Para Weinberg e Gold (2001) a ansiedade é classificada como: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica individual de percepção da realidade, que faz o atleta sentir-se pouco ou muito ansioso diante de uma situação qualquer. A ansiedade-traço é uma característica que a natureza infunde. Um atleta com ansiedade-traço elevada tende a perceber uma grande variedade de situações físicas ou psicológicas como ameaçadoras, com repercussão psicofísica intensa em relação a magnitude concreta destas situações. Já a ansiedade-estado é o componente mutável da ansiedade, seria o nível de excitação momentâneo, que varia conforme as circunstâncias. Caracteriza-se por um sentimento subjetivo, conscientemente percebido de apreensão e tensão, associado a ativação do sistema nervoso autônomo e gerador de reações psicofisiológicas, como taquicardia, “frio na barriga e arrepio na espinha” (WEINBERG; GOLD, 2001; MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Para Franchini et al. (2013) a excelência nos confrontos de Judô está vinculada a uma série de fatores físicos, técnico-táticos e com o desenvolvimento de habilidades psicológicas, perceptivas e cognitivas contextualizadas, e por ser um esporte situacional, componentes estratégicos da luta necessitam de estados psicológicos ótimos a fim de garantir tomadas de decisões eficazes.

Alguns estudos na área da psicologia do esporte têm dado grande enfoque à ansiedade em competições de modalidades esportivas de combate (FRANCHINI; RUBIO, 2001; DETANICO; SANTOS, 2005). Isso ocorre em razão de modalidades esportivas que envolvem contato físico possuírem a presença desse estado emocional aparentemente comum em atletas (FRANCHINI; RUBIO, 2001; DE ROSE et al., 2004). Chapman et al., (1997), ao analisar os níveis de ansiedade de 142 competidores de Taekwondo por meio do questionário Sport Competition Anxiety Test (SCAT) observaram que os campeões relataram menor ansiedade e maior autoconfiança do que atletas derrotados. Essa análise revelou que 62,68% dos participantes poderiam ser classificados previamente como vencedores ou perdedores, com base nos resultados do SCAT. Morales et al., (2013) observou que atletas de Judô de nível internacional apresentaram menor ansiedade somática e menor ansiedade cognitiva, mensuradas via Inventário de Ansiedade-estado Competitiva Revisado (Revised Competitive State Anxiety Inventory, CSAI-2R), em relação a atletas de nível nacional espanhol.

Neste sentido, o presente trabalho tem por objetivo apresentar o tema da ansiedade nos esportes de combate, em especial o Judô, e mostrar quão importante e decisivo se torna o assunto quando se trabalha com o esporte que exige um alto rendimento.

## 2 METODOLOGIA

O processo de revisão integrou artigos, originais e de revisão, e livros indicados pelo orientador. A pesquisa pelos artigos foi realizada através das bibliotecas digitais [Scielo](#), [PubMed](#) e [Scholar Google](#).

Optou-se por uma revisão narrativa, para a pesquisa dos artigos foram utilizados os termos “ansiedade competitiva”, “ansiedade luta” e “ansiedade judô”, bem como seus equivalentes na língua inglesa. A seleção visou artigos que apresentam os conceitos fundamentais de ansiedade, como ela é aferida e analisada no âmbito esportivo, em especial nos esportes de combate, e que apresentassem dados coletados em competições. Ao todo foram utilizadas 27 referências para a composição do trabalho.

Para uma melhor apresentação dos temas foi realizada uma divisão no desenvolvimento do trabalho onde foram alocadas duas seções, a primeira abordando a psicologia esportiva de uma maneira geral, e a segunda focando na ansiedade e os esportes de combate.



### 3 DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE NO BRASIL

Para Buriti (2001), a Psicologia do Esporte passou a se desenvolver na última década do século passado a partir da elaboração de trabalhos teóricos na área que tinham como objetivo esclarecer a razão porque os profissionais de Educação Física deveriam estar familiarizados com a Psicologia e com as contribuições que poderiam vir da prática das atividades físicas e esportivas.

No início dos anos 70 houve o desenvolvimento da Psicologia do Esporte na América Latina com a fundação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE) em 1979, e com a criação da Sociedade Sul-Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOSUPE) em 1986 (SAMULSKI, 2002). Em 2001, é criado o registro de especialista pelos conselhos regionais e federal, o que pode ser considerado como um reconhecimento da área. O Brasil ocupa uma posição de liderança na América Latina na área de Psicologia do Esporte com base no grande volume de publicações, na quantidade de laboratórios de Psicologia do Esporte existentes e no número de congressos realizados, sendo oito Congressos Brasileiros, três Sul-Americanos e três Simpósios Internacionais, tendo, segundo RUBIO (2002), o marco inicial sido dado pela atuação e estudos de João Carvalhaes, na década de 50, no São Paulo Futebol Clube e na seleção brasileira de futebol.

A Psicologia do Esporte tem dois objetivos principais: entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico de um indivíduo e entender como a participação em esportes e exercícios pode afetar o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de um indivíduo (WEINBERG; GOLD, 2001).

Além disso, a Psicologia do Esporte tem como objetivo auxiliar técnicos e atletas a entender e solucionar, da melhor maneira possível, suas dificuldades psicológicas e sociais. Sendo que uma tarefa específica do psicólogo do esporte é o auxílio emocional nas fases de insegurança, a fim de que eles possam encontrar rapidamente a sua segurança e autoconfiança aumentando as possibilidades para o rendimento máximo dentro da competição (VOSER, 2003).

Qualquer que seja o nível dos atletas, o fator que determina toda a preparação e os cuidados é a competição. A competição é o momento no qual o atleta demonstra

toda a sua qualidade; onde aparecem as falhas; é a chance da sua consagração ou de seu fracasso. Portanto, toda a preparação se faz com o objetivo de proporcionar ao atleta as condições necessárias para que ele atinja o melhor nível de desempenho que ele possa atingir em um determinado momento na competição. É claro que deve-se compreender as especificidades de cada modalidade esportiva e os formatos das suas competições, onde alguns são de curta duração, como no caso dos esportes de combate, e outros, são mais longos, como as competições de futebol, por exemplo.

É muito comum, no Brasil, contratar os serviços de Psicologia do Esporte por uma temporada esportiva ou mesmo para realizar um trabalho que vise à classificação de um time, por exemplo. Essas práticas acabaram por criar muitas vezes uma ideia de soluções mágicas para os percalços vivenciados pelo atleta e equipe, o que dificulta, muitas vezes, a implantação de um trabalho mais sistemático que envolva objetivos de longo prazo (VOSER, 2003).

O atleta de esportes de combate, assim como os de outras modalidades esportivas, para competir necessita de sua preparação física, técnica, tática e psicológica. Esses quatro fatores devem ser tratados com a mesma importância e juntos podem dar ao atleta, ou à equipe, melhores condições de alcançar os objetivos traçados. Cada um destes fatores assume grande importância dependendo do momento ou da fase de preparação em relação a uma competição (RUBIO, 2001).

Dessa forma, a preparação física é fundamental durante todo o processo, desde a aquisição das capacidades essenciais para desempenhar adequadamente (o que ocorre no início da fase de preparação) até a manutenção do que foi adquirido (durante ou após as competições, incluindo-se os períodos de repouso que são necessários aos atletas).

A preparação técnica ocorre em paralelo à preparação física e consiste no aprendizado e aperfeiçoamento dos gestos básicos (fundamentos) de cada esporte e suas variações, progredindo para a preparação tática, que é enfatizada em momentos próximos a competição.

É também neste período que se enfatiza o aspecto psicológico. Com este trabalho procura-se preparar o atleta para enfrentar as diferentes solicitações de uma competição. No entanto, a preparação psicológica não será eficiente se acontecer exclusivamente em fases agudas da competição, como tem ocorrido, ou quando o atleta ou a equipe apresentam resultados negativos e que, geralmente, são atribuídos a uma má preparação psicológica (RUBIO, 2001).

Essa preparação psicológica deveria acontecer naturalmente, como parte do processo de treinamento tal e qual o trabalho de preparação físico, técnico e tático, fato que nem sempre acontece devido à estrutura das equipes e à falta de informação e, até mesmo, de boa vontade dos envolvidos com ela (MIRANDA & BARA FILHO, 2008).

Na literatura da psicologia aplicada ao esporte, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas. A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARA FILHO & MIRANDA, 2008).

Segundo Burton e Hanin (1998 e 2000, citados em DIAS, 2005), “a investigação da relação ansiedade-rendimento pode ser considerada uma das áreas que mais investigação tem gerado na Psicologia do *Desporto*.” E de acordo com Cruz, Barbosa e Gomes (1997), diversos estudos mostram que há uma alta incidência de ansiedade no esporte de alto rendimento, independentemente da idade, do sexo e/ou do nível competitivo. A ansiedade pode gerar estresse pré-competitivo, que também é extremamente prejudicial e pode influenciar no resultado da competição.

NITSCH, (1981) nos ensina que estresse pode ser compreendido como o resultado da interação do ser humano com o meio ambiente físico e sociocultural, além disso, existem variáveis subjetivas (psíquicas e somáticas) e ambientais (físico e social) que interatuam no processo de surgimento e gerenciamento do estresse. DELBONI (1997) definiu por estresse:

*(...) conjunto de reações do organismo e agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras capazes de lhe perturbar a homeostase.*

As variáveis sofridas na competição, em seu período pré competitivo gera o fator ansiedade, e essa desencadeia a reação fisiológica, que desencadeia o estado de estresse pré competitivo e pós competitivo o que interfere diretamente no resultado e na carreira do atleta, podendo leva-lo ao abandono da modalidade.

Vários autores corroboram com essa afirmação, tais como (TROCH, 1982; BRANDÃO, 1995; CHAGAS 1995:

*Estresse é o estado que se manifesta como uma síndrome específica, composta por todas as variações não específicas, provocadas dentro de um sistema biológico, ou seja, é um processo psicofisiológico que se caracteriza pelo desequilíbrio entre a demanda da situação e a capacidade de resposta do organismo.*

Ao averiguarmos as considerações acima concluímos que estresse é uma reação orgânica, cujas variáveis podem ser físicas e/ou psicológicos, causada pelas

alterações psicofisiológicas que acontecem porque os atletas enfrentam situações para as quais não estão preparados pela ausência de um psicólogo esportivo em suas equipes de treinamento (geralmente em clubes e associações grandes).

Encontramos que a psicologia esportiva, define estresse e ansiedade como os mesmos fenômenos. BRANDÃO (1995), definiu estresse como: “é uma combinação ou situações que uma pessoa percebe como ameaçadoras e causam ansiedades”, ainda assim relata que o atleta ao se tornar incapaz de lidar com estas variáveis, na maioria das vezes é levado ao fracasso esportivo.

São fatores determinantes para a performance dos atletas e principalmente em esportes individuais, como o caso do Judô de alta competição.

DOS SANTOS e outros, (2017) encontram reforço em Mahoney et al, (1987) and Mahoney & Avenier, (1977):

*(...) have developed instruments to measure Psychological Skills for Sport (PSIS), its latest version (PSIS R-5) have 45 items arranged in scales. These scales are anxiety (control of anxiety), concentration, confidence, mental preparation, motivation and team cohesion.*

Certamente a temática da ansiedade e do estresse são fatores que interferem e podem causar mudanças no resultado das competições e até no abandono da modalidade. São fatores que demandam em equipes multidisciplinares de alto rendimento, a presença de um psicólogo do esporte, para permear nessa problemática e encontra soluções que atendam os atletas, seus técnicos e familiares.

### 3.2 ANSIEDADE E ESPORTES DE COMBATE

Nos últimos 20 anos, a investigação da ansiedade vem se tornando um dos principais motivos de preocupação e interesse por parte de pesquisadores no ramo da Psicologia do Esporte, tendo sido vista, durante muito tempo, como um dos fatores psicológicos mais prejudiciais ao desempenho esportivo (DIAS, 2005).

Conforme Brandão (2005), pode-se definir ansiedade como “um estado subjetivo de apreensão ou tensão, difuso ou vago, frequentemente acompanhado por uma ou mais sensações físicas, induzido pela expectativa de perigo, dor ou necessidade de um esforço especial”. Entretanto, a ansiedade pode ser também um impulso motivacional importante em muitas formas de comportamento.

Tem-se reconhecido a ansiedade como uma resposta usual do ser humano ao meio, e desta forma, a ansiedade estimula o organismo a tomar as medidas

necessárias para que se impeça uma ameaça ou reduza suas consequências. Esta ansiedade pode, de certa forma, ser considerada normal e até ser necessária para motivar o desempenho em tarefas cognitivas. Já a ansiedade patológica é uma resposta inadequada a um determinado estímulo, decorrente de sua intensidade ou duração, provocando confusão e distorções da percepção temporal, espacial e em relação às pessoas e ao significado dos acontecimentos. Estas distorções podem interferir no aprendizado, diminuindo a concentração, reduzindo a memória e prejudicando a capacidade de associação (BRANDÃO, 2005).

Para Weinberg e Gold (2001) a ansiedade é classificada como: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica individual de percepção da realidade, que faz o atleta sentir-se pouco ou muito ansioso diante de uma situação qualquer. A ansiedade-traço é uma característica que a natureza infunde. Um atleta com ansiedade-traço elevada tende a perceber uma grande variedade de situações físicas ou psicológicas como ameaçadoras, com repercussão psicofísica intensa em relação a magnitude concreta destas situações. Já a ansiedade-estado é o componente mutável da ansiedade, seria o nível de excitação momentâneo, que varia conforme as circunstâncias. Caracteriza-se por um sentimento subjetivo, conscientemente percebido de apreensão e tensão, associado a ativação do sistema nervoso autônomo e gerador de reações psicofisiológicas, como taquicardia, “frio na barriga e arrepio na espinha” (WEINBERG; GOLD, 2001; MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Na figura 1, vemos um modelo esquemático de como é a relação entre a ansiedade-traço e a ansiedade-estado.



FIGURA 1: Modelo de ansiedade competitiva (MARTENS, 1997)

Há uma relação direta entre a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. Isso significa que, quando a ansiedade-traço é alta, a ansiedade-estado tende a aumentar. Para Miranda e Bara Filho (2008) apud COX (1994) um dos fatores com influência mais significativa na qualidade do rendimento é o grau de ansiedade-estado durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré-competitiva).

Weinberg e Gold (2001) relatam que a ansiedade-estado pode ser dividida em ansiedade cognitiva e ansiedade somática. A ansiedade cognitiva se refere à parte mental da ansiedade e tem um componente de pensamento. Enquanto a ansiedade somática se refere à parte física da ansiedade e tem um componente que é o grau de ativação máxima percebida.

Com relação aos níveis de ansiedade, a literatura sugere que adolescentes tendem a demonstrarem-se mais ansiosos do que adultos, apresentando decréscimos nos níveis de ansiedade com o passar dos anos (PELEGRIN, 2008). Esses índices mais elevados seriam decorrentes da inexperiência de jovens em lidar com os desafios da vida cotidiana. Para atletas esta tendência também se confirma, sendo atletas jovens mais ansiosos que atletas adultos, embora seja importante destacar que alguns estudos evidenciem que jovens atletas demonstram ansiedade pré-competitiva em níveis moderados.

Para PELEGRIN (2009), não é incomum que os atletas se sintam nervosos antes das competições, já que sua autoimagem ou autoestima dependem do seu desempenho nestas competições, dessa forma, estas situações podem se tornar muito assustadoras, pois ao invés de lutarem por medalha, dinheiro ou “honras de campeão”, luta-se contra o próprio valor; ao invés de aguardar entusiasticamente a oportunidade de atuar, o atleta passa a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar.

O atleta muito ansioso pode apresentar maior dispêndio de energia (devido ao aumento na tensão muscular); dificuldades na coordenação; mudanças na concentração; e, ainda, estreitamento do campo de atenção, isto é, uma incapacidade de observar todo o contexto da jogada, por exemplo (WEINBERG; GOLD, 2001).

Embora sejam bem treinados técnica, tática e fisicamente, os atletas respondem de modo diferente aos estímulos externos durante uma competição, pois a pressão transfere-se para a área emocional. E neste sentido, a ansiedade pré-competitiva se torna um fator que pode ser decisivo no resultado final do combate. Weinberg e Gold (2001) ensinam que para se compreender a ansiedade pré-competitiva é necessário entender como os atletas interpretam o significado da conquista, e como as diferenças individuais de cada um influenciam o processo da conquista.

Para Franchini et al., (2013) A excelência nos confrontos de Judô está vinculada a um conjunto de fatores físicos, técnico-táticos e com o desenvolvimento de habilidades psicológicas, perceptivas e cognitivas contextualizadas. Por ser um esporte

situacional, componentes estratégicos da luta exigem estados psicológicos ótimos a fim de garantir tomadas de decisões eficazes. Todavia, diferentes variáveis influenciam o estado de prontidão ótimo, dependendo da fase de treinamento do *Judoka* (praticante de Judô). Por sua vez a apreensão e a preocupação podem afetar negativamente o estado ótimo de prontidão e prejudicar o desempenho competitivo. Tais respostas podem ser causadas momentaneamente pela percepção dos estímulos ambientais com expectativa de perigo, ameaça ou desafio existente, rotuladas pela literatura como ansiedade.

Investigações sobre psicologia do esporte têm dado grande enfoque à ansiedade em competições de modalidades esportivas de combate (FRANCHINI; RUBIO, 2001; DETANICO; SANTOS, 2005). Isso ocorre em razão de modalidades esportivas que envolvem contato físico, possuem a presença desse estado emocional aparentemente comum em atletas.

Apesar de ser um assunto de importância comum a técnicos e pesquisadores, ainda existem poucas investigações que revelaram diferenças entre os gêneros em situações pré-competitivas e competitivas. Detanico e Santos (2005) relataram que atletas brasileiros de Judô do sexo feminino apresentavam maiores índices de ansiedade quando comparadas com atletas do sexo masculino. Essa investigação ainda revelou que mesmo na classe sênior, na qual os atletas de Judô possuem faixa etária maior, aqueles com maior idade possuíam menor ansiedade-traço pré-competitiva quando comparados aos demais. Entretanto, não se conhece as manifestações dos níveis de ansiedade em outras classes com menor idade em período competitivo ou pré-competitivo.

Atletas mais experientes tendem a apresentar menores índices de ansiedade do que os menos experientes (SAMULSKI, 2002). Em um estudo com atletas de Judô, Detanico e Santos (2005) encontraram diferença significativa entre os níveis de ansiedade de judocas iniciantes frente à primeira competição esportiva com atletas de Judô mais experientes. Recentemente, Morales et al., (2013) também reportaram que atletas de Judô de nível internacional apresentaram menor ansiedade somática e menor ansiedade cognitiva, mensuradas via CSAI-2R, em relação a atletas de nível nacional espanhol.

De modo geral, na literatura científica na área de Psicologia do Esporte, encontramos informações nas quais se observa que a ansiedade nas lutas, quando moderada, é até desejável. O que ocorre é que níveis moderados de ansiedade

aumentam o estado de alerta do atleta, aumentando o foco, atenção e concentração. Esses estados são correlacionados a um melhor desempenho e, por isso, os judocas devem ser ensinados para perceber que nível moderado de ansiedade é, de fato, uma boa condição para o(s) combate(s) que se aproxima. Entretanto, situação totalmente inversa pode ser observada no caso de ansiedade excessiva (denominada de ansiedade somática), principalmente quando acentuam os sinais físicos em resposta à ansiedade. Geralmente se observam sinais como: aceleração excessiva e/ou repentina dos batimentos cardíacos, aumento da pressão sanguínea, aumento da tensão muscular, dificuldades respiratórias, sudorese excessiva, enjoos e náuseas.

O período pré-competitivo pode influenciar diretamente o atleta, pois eleva alguns estados subjetivos promovendo reflexão, auto avaliação, comparações, pré-julgamentos em relação ao(s) adversário(s) e problemas a serem superados. Nesse contexto, podem surgir inseguranças, receios, convicções e/ou certezas que são responsáveis pela manifestação do estado de ansiedade positiva ou negativa.

Rubio (2001) diz que é comum ouvir relatos de atletas onde há uma percepção da performance sendo afetada pelo que chamam ansiedade ou excitação antes e durante as competições, e para poder controlar essas situações desenvolvem as mais variadas estratégias. O que se encontra na literatura é a necessidade de um estado mínimo de disposição para a competição chamada de ativação, havendo uma relação próxima entre o nível de ativação, que também envolve ansiedade e performance. Mesmo que os pesquisadores não sejam capazes de especificar qual o nível ótimo de ativação sabe-se que ela é necessária, e variável, de atleta para atleta.

Para o controle da ansiedade no esporte a literatura tem apontado diversas estratégias, como por exemplo, relaxamento, visualização no caso do excesso e exercícios de ativação de metas (PELEGRIN, 2003). Porém, não basta um treinador saber as estratégias de preparo físico e técnico de seus atletas. Ele deve também possuir conhecimento para ensinar aos mesmos a lidar com seus estímulos de estresse. Existem competências psicológicas que o atleta deve aprender a dominar, para responder com êxito às exigências da competição.



## 4 CONCLUSÕES

Não se espera que os atletas não apresentem ansiedade, mas deseja-se que essa ansiedade possa ser utilizada de maneira que potencialize o seu rendimento. É importante que treinem a reação às emoções, modificando a situação de maneira que consigam obter vantagens dela, seja em contexto de treinamento ou da própria competição. Conseguindo controlar a ansiedade excessiva, os atletas poderão melhorar suas capacidades físicas, sociais e psicológicas. Com um treinamento psicológico adequado, cria-se um repertório de expressões apropriadas para cada emoção e controle da ansiedade, proporcionando ao atleta elementos que o ajudarão a atingir seus objetivos com sucesso, além de manter a individualidade e o modo único de sentir de cada atleta.

Outra variável importante a ser investigada, segundo Becker Jr. (1989), é a interpretação do atleta para os sintomas da ansiedade. Para alguns atletas, a ansiedade pode ser considerada positiva e útil para o desempenho; enquanto que outros atletas podem encará-la como sintoma negativo e prejudicial ao seu desempenho.

Percebemos que são escassos os trabalhos desenvolvidos com atletas de combate, e especificamente com judocas, ou são poucos estudos ou são de autores que discutiam este tema a mais de duas décadas e, tendo em vista o alto desenvolvimento da ciência nos últimos anos, espera-se que novas pesquisas na área possam enriquecer novas discussões e proporcionar reflexões acerca do papel que a ansiedade possui nos atletas de Judô.

A importância de um profissional da psicologia na equipe multidisciplinar que trabalha com atletas de alto rendimento, se dará pelo fator de poder entender o estresse e a ansiedade como variáveis tangíveis e modificáveis, podendo ser utilizadas como agentes motivacionais, revertendo um quadro que poderia ser fator desfavorável em favorável.

## REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, M.L. Psicofisiologia: as bases fisiológicas do comportamento. São Paulo: Atheneu, 2005.
- BRANDÃO, R. F. Ansiedade em atletas. Revista Movimento. V. 1, 24 – 27, 1995.
- BURITI, M.A. (org.). Psicologia do Esporte. Campinas, SP: Editora Alínea, 2001.
- CHAGAS, M. Análise de estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. Belo Horizonte: Escola de Educação Física da UFMG, 1995.
- CHAPMAN, C., LANE, A. M., BRIELEY, J. H., & TERRY, P. C. Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwon-Do. Perceptual Motor Skills, 85(2), 1275-1278, 1997.
- DE ROSE, J. D., SATO, T. C., SELINGASRDI, D., BETTENCOURT, E. L., BARROS, J. C. T. S., & FERREIRA, M. C. M. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. Revista Brasileira Educação Física e Esporte, 18(4), 385-395, 2004.
- DELBONI, T. H. Vencendo o Stress. São Paulo: Makron, 1997.
- DETANICO, D., & SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. Revista Digital Educación Física y deportes, 10(90). Consultado em <http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>, 2005.
- DIAS, C. S. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Dissertação de Doutorado. Universidade do Minho.
- DOS SANTOS, S. L. C.; CAMILO JUNIOR, L. F.; LOPEZ, J. L. L.; TORRALBA, M. A. Olympic and world champion judô athletes: Motivational aspects. African Journal of Food Science, v. 8, p. 21-31, 2017.
- FRANCHINI, Emerson; INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. Revista de Artes Marciales Asiáticas. Vol. 8 (2) p. 471-479. Universidade de León, 2013.
- FRANCHINI, E., & RUBIO, K. Aspectos Psicológicos do Judô Competitivo. Barueri, São Paulo: Manole, 2001.
- MAHONEY, M. J. Psychological predictors of elite and non elite performance in Olympic weightlifting. International Journal of Sport Psychology, 20, 1-12, 1989.

MAHONEY, M. J. & AVENER, M. Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141, 1977.

MAHONEY, M. J., GABRIEL, T. J., & PERKINS, T. S. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199, 1987.

MARTENS, R. *Social psychology and physical activity*. New york: Harper and Row. Champaign, Human Kinetics, 1975.

MIRANDA, R. & BARA FILHO, M. *Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MORALES, J., GARCIA, V., GARCÍA-MASSÓ, X., SALVÁ, P., ESCOBAR, R., & BUSCÁ, B. The Use of Heart Rate Variability in Assessing Precompetitive Stress in High-Standard Judo Athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 34(2), 144-51, 2013.

NITSCH, J. *Zur Theorie der sportlichen Beanspruchung*. Bad Homburg: Limpert, pp. 15-41, 1976.

NITSCH, J. *Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen*. Bern Stuttgart: Verlag Hans Huber, p. 683, 1981.

PELEGRI, G. C. *Ansiedade Pré-competitiva: uma revisão*. Dissertação de conclusão de curso em Psicologia. Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), 2009.

RUBIO, K. *O atleta e o mito do herói. O imaginário esportivo contemporâneo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

RUBIO, K. *Origens e Evolução da Psicologia do Esporte no Brasil*. *Revista Bibliográfica de Geografia y Ciencias Sociales*. Vol. VII, nº 373, 2002.

SAMULSKI, M. D. *Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. Barueri, SP: Editora Manole, 1988.

TROCH, A. *El stress y la personalidad*. Barcelona. Editorial Herder, pp 11-45, 1982.

VOSER, R. C. *Futsal: Princípios Técnicos e Táticos*. 2ªed. Canoas. Ulbra. 190 p., 2003.

WEINBERG, R. & GOLD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2 eds. Porto Alegre: Artmed, 2001.